

*Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем.*

Детсадовская дезадаптация встречается чаще, чем школьная, но на нее реже обращают внимание и родители, и специалисты, считая чуть ли не нормой ежеутренний плач перед расставанием с мамой, постоянные респираторные заболевания, резкий контраст между поведением ребенка в саду и дома. До 3 лет формируется ощущение семьи как самого ценного и дорогого, поэтому сразу стоит отметить: если у вас есть возможность посидеть с ребенком до 3-4 лет, не отказывайтесь от нее.

#### ДЕТЕЙ УЧИТ ТО, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ

Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать.

Если ребёнку часто демонстрируют враждебность – он учится драться.

Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким.

Если ребёнка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.

Если к ребёнку часто бывают снисходительны – он учится быть терпимым.

Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.

Если ребёнка часто хвалят – он учится оценивать.

Если с ребёнком обычно честны – он учится справедливости.

Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить.

Если ребёнок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

#### Рекомендации для родителей:

- любите своего ребенка таким, какой он есть;
- радуйтесь своему малышу;
- разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном;
- слушайте ребенка, не перебивая;
- установите четкие и определенные требования к малышу;
- не устраивайте для ребенка множество правил;
- будьте терпеливы;
- каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное;
- в разговоре с ним называйте как можно больше предметов, их признаков, действий с ними;
- поощряйте в ребенке стремление задавать вопросы;
- чаще хвалите малыша;
- поощряйте игры с другими детьми;
- интересуйтесь жизнью и деятельностью вашего ребенка в детском саду;
- не позволяйте себе неподобающего поведения в присутствии ребенка;
- помните, что авторитет родителей основан только на достойном образце поведения;
- прислушивайтесь к советам педагогов в период адаптации детей к условиям ДООУ;
- посещайте групповые собрания.

*Удачи вам!*

МДОУ «Детский сад №190»

## Памятка для родителей

### «Идём в детский сад!»

Подготовила: Фесенко О.П.



*Если малыш осенью должен пойти в детский сад, то постарайтесь за летнее время подготовить его и себя к этому событию.*

1. Перестаньте волноваться! Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

2. Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны пальчиковые игры.

3. Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов - время прогулки в саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

4. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

5. Закалывать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры, постепенно приучайте ребенка к холодному питью (молоко, сок из холодильника).

6. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся "традицию" расставания. "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу ("А ну-ка неси мою "рабочую" сумку" или "Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна. Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной

степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама. На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

7. Последите, как ребенок играет с другими детьми. Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек. Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант

8. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет жадной, или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.